

出前・健康講座のご案内

Ver.4



misumi

済生会みすみ病院

講座は無料です
お気軽にご相談ください

目次

- ご挨拶 3 P
- おしながき（講座一覧） 4～1 1 P
- 講座のご紹介 1 2～4 0 P
- 講座の様子と申し込み方法 4 1～4 2 P
- 当院からのお知らせ 4 3～4 6 P
- 交通のご案内 4 7 P



ご挨拶

日頃、当院の「出前・健康講座」活動に対してひとかたならぬご支援をいただき誠にありがとうございます。おかげさまで講座回数は年々増加し、開院時から昨年度末までで650回（聴講者数22,500人）に達しました。

当院の理念は「医療・福祉を通じて安心して生活できる地域創りに貢献します」です。この理念に沿って、本講座では、みなさんがこの地域でいつまでも元気に生活することができるようにと考えてお話をしています。病気の予防や病気に対する考え方、発症早期の対処法、筋力低下や認知症の予防法、それに薬の正しい飲み方などを知っていただきたいと思えます。また、助けることができる命を落としたりされないように、寝たきりにならないように、講座を聴いていただきたいと思えます。実際、重い脳卒中や心臓病にならずにすんだ実例もあり、スタッフ一同喜びと手応えを感じているところです。回を重ねる度に、話術に磨きをかけているスタッフも増えております。楽しみながら実りのある講座をご期待下さい。

今回、パンフレットを改訂し、新たな講座内容を追加しました。講座を注文される際にご活用頂ければ幸いです。

2018年7月 院長 庄野弘幸



おしながき（医師）

- ・脳卒中と認知症で寝たきりにならないために（脳神経外科医師）
- ・あなたが救う家族の脳卒中（脳神経外科医師）
- ・血圧と脈（循環器内科医師）
- ・心臓病の考え方（循環器内科医師）
- ・糖尿病について（循環器内科医師）
- ・生活習慣病について（循環器内科医師）
- ・病院へ行こう（循環器内科医師）
- ・最期まで自分らしく（循環器内科医師）
- ・がんのお話（外科医師）
- ・消化管のがんについて（消化器内科医師）
- ・大腸がんについて（外科医師）

おしながき (医師)

- ・ 大腸がんについて (外科医師)
 - ・ ヘリコバクターピロリ菌について (消化器内科医師)
 - ・ ご存知ですか？ロコモティブシンドローム (整形外科医師)
 - ・ 骨粗鬆症の最新治療について (整形外科医師)
 - ・ 腎臓をいたわる生活 (腎臓内科医師)
 - ・ 褥瘡について (外科医師) / 事業所向け
 - ・ 何のために勉強するのですか？ (名誉院長) / 学校向け
 - ・ この地域を支えていくのは君たちだ！ (院長) / 学校向け
 - ・ 大朗先生とがん
- ↳ 健康と命の大切さについて
- (診療部長) / 学校向け

おしながき（看護師）

- ・脳卒中を予防し地域で元気に暮らすために

↳脳卒中予防十カ条

- ・身近なものを使った応急処置

- ・夏場の健康管理について

- ・冬場の健康管理について

- ・あなたにもできる人命救助

↳救急蘇生法・AEDについて

- ・感染症（ノロウイルス・O-157等）について

- ・あなたの生活を守る健康診断と健診のススメ

- ・看取りについて、事業所向け

- ・高齢者の排泄ケアについて、事業所向け

- ・手洗いマスター養成講座、学校向け

- ・がんについて、学校向け

おしながき

(管理栄養士・薬剤師)

- ・お薬の正しい飲み方について
- ・大人にも知ってほしい薬物乱用について
- ・タバコの及ぼす害について
 - ↳望まない受動喫煙をなくそう
- ・メタボにならない食生活について
- ・肥満にならないためには
- ・高血圧を防ぐ食事療法について
- ・糖尿病を防ぐ食事療法について
- ・カルシウムで元気に長生き
- ・生活習慣病を予防する食生活について
- ・ダメ！好き嫌い 病気へのカウントダウン 学校向け

おしながき (リハビリ)

- ・ 認知症を予防する生活のススメ
- ・ 転ばぬ先の智慧
- ・ 肩こりの解消と予防について
- ・ 調子のイイ膝になるために
- ・ 腰痛予防について
- ・ 栄養と運動パート2 ～食事で運動効果を高めるコツ～
- ・ いつまでも安全に楽しく食べるために
- ・ らくらくウォーキング講座
- ・ 出張！リハビリ健康教室
- ・ 元気に暮らせる生活習慣を身につけよう
- ・ 予防リハビリテーションについて

おしながき（リハビリ）

- ・リハビリテーションの効果〜もし脳卒中になったら〜
- ・ご存じですか？脳卒中後のコミュニケーション方法
- ・体に優しい介護の仕方、事業所向け
- ・認知症患者に対するケアとリハビリテーション、事業所向け
- ・食事介助のコツと嚥下練習のコツ、事業所向け
- ・自分のからだを見てみよう！
 - ↳身体が動く仕組みとケガの予防、学校向け
- ・子供達の体力低下
 - ↳運動機能の二極化といま必要な取り組み、学校向け

おしながき

(放射線技師/検査技師)

- ・閉塞性動脈硬化症とフットケアと足を見る
- ・糖尿病の合併症と透析予防について
- ・食中毒に気をつけましょう
- ・「肝臓の病気」と肝臓がんにならないために
- ・喫煙の影響と生活習慣病、学校向け
- ・ここまで見える！最新CT・MRI検査について
- ・脳ドックについて
- ・マンモグラフィーについて
- ・あなたの生活を守る健康診断と健診のススメ

おしながき

(介護支援専門員・
医療相談員など)

- ・あなたが望む医療って？
　　～いのちは誰のもの～
- ・知って納得！福祉の制度
- ・がんになっても自分らしく生きるために
- ・自分の物語を書いてみませんか？
　　～自分史のすすめ～
- ・介護保険制度について

脳卒中や認知症が気になる方にオススメです！



脳卒中と認知症で寝たきりにならないために

脳神経外科医師

国民生活基礎調査によると、寝たきりの原因の6割を脳卒中が占めています。脳卒中は原因を知り予防すること、および発症初期に診断することで寝たきりになることを防ぐことができます。また、認知症は大きく①アルツハイマー病②脳血管性認知症③その他の手術で治る認知症の3つに分けられますが、超高齢化社会を迎える我が国において、その患者は増加することが予想されます。

講座では、脳卒中の原因や予防、早期診断のための初期症状、認知症について詳しくお話します。

脳ドックについて

放射線技師

済生会みすみ病院で脳ドックを受けてみませんか？当院には他病院に劣らない高機能のMRI装置があり、脳神経外科専門医による診察と分かりやすい説明を行っています。脳ドックは脳卒中の原因の早期発見を目的とし、脳動脈瘤や脳腫瘍の有無、認知症の可能性も調べることができます。また、当院では費用も他施設に比べると安価な設定になっています。

講座では、近年テレビ等でもよく耳にするクモ膜下出血の原因である脳動脈瘤をはじめ、検査の内容について分かりやすくお話します。

あなたが救う家族の脳卒中

脳神経外科医師

脳卒中は言葉通り、**脳が卒**（急）に**中**る（病気になる）という意味で、どれだけ早く気づき治療するかが重要なポイントとなります。本講座で脳卒中の予防と診断方法をマスターし、もしもの時に備えましょう！

脳卒中を予防し地域で元気に暮らすために ～脳卒中予防十カ条～

脳卒中認定看護師

現在、脳卒中は死亡原因の第4位ですが、要介護状態や寝たきりの原因としては第1位であり、一度発症すると後遺症で多くの方が生活の質（QOL）を維持できなくなります。それを防ぐためには脳卒中を予防することと、患者さん本人やご家族が正しい知識を持ち、有効な治療を迅速に受けることが重要です。

しかし、「2、3日前から調子が悪く様子を見ていたけれど、良くならないから（受診に）来ました」という様に、発症から時間が経った後に来院される方が多いのが現実です。脳梗塞は高齢化や生活習慣の欧米化に伴い今後も増えていくことが予想されます。講座では、脳卒中予防十カ条をもとに、脳卒中の症状や発症時の対応について、分かりやすく説明します。

ご存じですか？脳卒中後のコミュニケーション方法

言語聴覚士

脳卒中後の方に接する際、コミュニケーションのし難さや、会話をする際、ストレスを感じているように見受けられることはありませんか？

その原因は①言葉のでにくさ ②しゃべりにくさ ③言葉のわかりにくさ、そのほか多種多様な要因が隠れています。

やりとりのし難さの原因を一つひとつ知っていくことで、円滑なコミュニケーションを行えることが多くあります。まずは、身近な人のためにその方法を学んでみませんか？

リハビリテーションの効果

～もし脳卒中になったら～

作業療法士

脳卒中は日本人の死因第4位の身近で恐ろしい病です。しかし、この病の最も恐ろしい点は、重篤な『後遺症』が残る場合があることです。代表的な後遺症に片麻痺があり、手足が自由に動かさず、自分ではベッドから離れることができない『寝たきり』の原因になります。

しかし、脳卒中に倒れても全く希望が無いわけではありません。早期の診断と治療、そして集中的なリハビリテーションで後遺症が改善することがあります。講座では脳卒中に対するリハビリの実際と、その上で重要な『回復期リハビリテーション病棟』の役割についてお話します。

認知症を予防する生活のススメ

作業療法士

認知症とは、一旦正常に発達した「脳」が何らかの原因によって、記憶障害や判断力に障害が起こり、日常生活を営むことが出来なくなった病的な状態を言います。これは、年を重ねるごとに生じる「物忘れ」とは違います。そして、これらの大きな原因として、脳血管障害とアルツハイマー型認知症が挙げられます。講座では、認知症と物忘れの違いや、認知症を予防する生活の中の智恵・知識、また生活習慣についてリハビリ（作業療法）の視点からお話します。



「足梗塞」という言葉をご存知ですか？



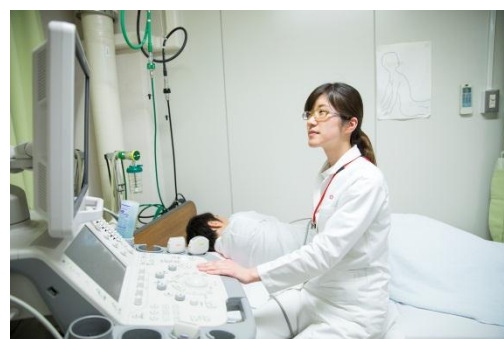
閉塞性動脈硬化症とフットケア～足を見る～

臨床検査技師

「最近歩くと足が痛くなる。でも年だからしょうがない。」と諦めている方はいませんか？もしかすると閉塞性動脈硬化症(ASO)などの血管の病気が原因で、血液の流れが悪くなっているかもしれません。

血液の流れが悪くなると、しびれや歩行時の足の痛みが生じ放置しておくと潰瘍やえしを起こし下肢切断に至る場合も有ります。しかしそのほとんどは、早く見つけきちんとケアする事で防ぐことができます。そのためにはまず「足を見る」ことが大切であり、自分やご家族の足をきちんと見て足を守りましょう！

講座では、足を守るために、閉塞性動脈硬化症(ASO)の原因や足を見るうえでの注意点などをお話させていただきます。



健康で長生きするポイントをお伝えします！



生活習慣病について

医師

生活習慣病とは高血圧や糖尿病、脂質異常症などの総称です。生活習慣病はそれ自体の症状がないため、見逃されやすく、指摘されても放置されていることが多いものです。しかし、生活習慣病は脳卒中や心筋梗塞、あるいは人工透析が必要となる腎不全などの始まりとなる病状です。正しい知識を持って、この段階から進行を防ぎ、良い状態へ戻すことが、元気で長生きするために必要となります。講座では生活習慣病の対処の仕方などを説明します。

元気に暮らせる生活習慣を身につけよう！

作業療法士

生活習慣病やメタボリックシンドロームなど、普段の生活から引き起こされる様々な肉体的病気があります。その一方で、生活に活気がなくなったり、役割を失ったりすることで、人間の心身の機能が年齢よりも早く衰えてしまうこともあります。そんな生活を改善・予防するポイントをわかりやすくご紹介します。

メタボにならない食生活について

管理栄養士

メタボリックシンドローム（通称：メタボ）は、別名「死の四重奏」とも言われ、肥満に加え、脂質異常症・高血圧症・糖尿病の3つのうち2つ以上が該当する状態を言います。40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボが強く疑われるか予備軍と言われてはいますが、この場合心臓病のリスクは30倍以上にも上昇すると言われてはいます。メタボにならないためには、食事の注意が一番です。講座では、食事でのポイントや食材の選び方、量等についてお話します。

栄養と運動 パート2

～食事での運動の効果を高めるコツ～

理学療法士・作業療法士

健康寿命を延ばすためには、足腰の筋力が特に大切だと言われ、それをつけるためには運動が必要です。また、効率的に筋力をつけるためには、筋肉の元となる食事も重要なポイントになってきます。講座では、運動はもちろん、食事の内容や摂取するタイミングなどをお伝えします。栄養と運動について学び更に健康寿命を伸ばしましょう！

一番身近な検査値である「血圧」
について考えてみませんか？



血圧と脈

循環器内科医師

血圧や脈は、病院や健康診断だけでなく、公共機関に設置してある機械でも、自宅に持っておられる機械でも、簡単に計測することができます。しかし、その数値の意味や病気との関係については、よくわからないという方がたくさんおられます。

血圧や脈の測定の問題やその数値の考え方、注意点についてわかりやすく説明します。

高血圧を防ぐ食事療法について

管理栄養士

高血圧に自覚症状はほとんどありませんが、長年放置すると脳卒中や心臓病、糖尿病、腎障害など重篤な病気を引き起こします。また、高血圧は、塩分の摂り方と深い関係があります。講座では、減塩食のポイントや塩分の多い食品についてお話しします。

**糖尿病は万病の元とされています。
病気になる前に生活習慣を見直しましょう！**



糖尿病について

医師

現在の日本には、糖尿病の患者さんが900万人、糖尿病の予備軍といわれる方が1300万人程いるとされています。糖尿病はそれ自体では痛くもかゆくもないことが多い病気ですが、改善策をとらず、治療もせず放置しておく、将来人工透析を必要とする慢性腎不全に移行したり、視力障害をおこすこともありますし脳卒中や心筋梗塞といった合併症を引き起こして不自由な生活へとつながる怖い病気です。食べ物や飲み物、日常生活をどうするのがよいのかなど、具体的な説明を行います。

糖尿病を防ぐ食事療法について

管理栄養士

糖尿病とは、血液中に含まれるブドウ糖（血糖）が異常に多くなり、放っておくと、神経や目、腎臓などの全身の組織や機能に障害が起こる病気です。糖尿病は、いかに合併症を予防し、寿命を延ばすかということが重要になります。そのためにも、血糖コントロールはとても重要となります。コントロールのために必要なことの一つとして、食事療法が挙げられます。糖尿病の食事療法と聞くと特別な食事と思われがちですが、実は「健康長寿食」とも言われ、糖尿病でない方も是非知っておいて頂きたい食事療法の一つです。そこで講座では糖尿病の食事療法の意義と食事のポイントについてお話しします。

糖尿病の合併症 ～透析予防について～

臨床検査技師

糖尿病の恐ろしい合併症の一つが腎臓の病気です。腎臓には尿を作るという大変重要な役割がありますが、糖尿病によりこの機能が弱り、尿を作れなくなってしまうことがあります。そうすると、人工透析という処置で、尿になるはずだった老廃物を体外に出さなければならなくなります。人工透析は週に3日ほど病院に通い、数時間横になりながら、血液を介して体に溜まっている老廃物を抜き取る治療です。時間が拘束され体力的にも負担になりますし、仕事や日常生活にも大きな影響を及ぼしますので何としても避けたいものです。講座ではこういった事態に至らない為の予防についてお話します。



今、日本人の2人に1人が「がん」になる時代と言われ、身近になってきています。



がんのお話

外科医師

日本人の死亡原因の推移を見ますと、三大生活習慣病の一つである「がん」は、昭和56年以降第一位となり現在も年々増加傾向にあります。「がん」は進行すると治療が困難となってしまう恐ろしい病気とされていますが、正しい知識を持つことで多くの方が「がん」を克服することができます。講座では基本的な「がん」の性質から、「予防」「早期発見」「治療」という「がん対策の三つの柱」について詳しく説明します。

消化管のがんについて

消化器内科医師

現在、日本人の死因の第1位はがんです。そのがんによる死亡のうち、第1位は肺がんですが、第2位を胃がん、第3位を大腸がんが占めています。消化管のがんは早期に治療をすれば完全に治ることも望める病気です。講座では、胃や大腸の検査・治療の方法等について説明します。

マンモグラフィーについて

放射線技師

乳がんは日本女性のがん罹患率第1位で、死亡率も年々上昇傾向にあることから、早期発見の重要性が叫ばれています。

講座の中では、当院での乳がん検診の実際（検査時に痛みはないのか、なぜ乳房を圧迫して検査する必要があるのか等）を詳しく説明します。また、放射線検査室と生理検査室合同でマンモグラフィーと乳腺超音波検査のことについてそれぞれの検査の違いも詳しく説明します。

乳腺超音波検査で見つかる病気

臨床検査技師

乳がんの患者数は増加傾向で近年は女性の12人に1人に発生すると発表されています。乳腺超音波検査では、1cm以下の早期がんも発見することができます。この段階で発見して治療をすれば、大切な乳房を全て切除せずに完治することも可能です。

講座では、乳がん超音波検査のほか、自己触診の方法についても詳しくお話いたします。

ヘリコバクターピロリ菌について

消化器内科医師

ヘリコバクターピロリ菌（通称：ピロリ菌）は、胃に生息しているらせん状の形をした細菌です。胃には胃酸があるために、通常の細菌は生きていきません。しかし、ピロリ菌はウレアーゼという酵素を使って胃酸から身を守ることができるのです。講座では、ピロリ菌にどうして感染するのか、胃がんとも関係しているのか等、最近の研究で分かってきたことを治療法を含めてわかりやすく説明します。

「肝臓の病気」～肝臓がんにならないために～

臨床検査技師（肝臓コーディネーター）

皆さんは健診などで脂肪肝や肝機能異常と言われたことはありませんか？特に症状がないため放置すると肝臓の線維化がおこり、脂肪肝性肝炎や慢性肝炎になり、肝臓がんになることもあります。また、肝臓がんの主な原因はウィルス性肝炎によるものが多く、まずは肝炎ウィルス検査を受けることが重要です。

最近では肝炎の治療にも良い薬があり、ウィルスを排除し慢性肝炎から肝臓がんにならないような治療が可能になりました。肝炎ウィルス検査や治療に公的な補助があることもご紹介します。

今後、高齢化の影響で心臓病が増加
すると言われています。



心臓病の考え方

循環器内科医師

心臓病には生まれつきもっている病気から、年をとって起こる心筋梗塞や不整脈などの病気まで様々です。元気で満足できるその人なりの人生の生き方を考えながら、それぞれの病気に対処していくこととなります。実際の話を変えながら、心臓病に対する治療の実際などをわかりやすく説明します。

動悸について

循環器内科医師

「動悸がするので心配」と病院を受診される方が多くみられます。動悸はどんなときに起こるのか。急いで治療が必要となる動悸とはどんなものか。心配しなくてもいい動悸とはどんなものか。病院を受診するタイミングやそれらの見分け方、治療の方法にはどのようなものがあるのか等を説明します。

あなたの腎臓を守るために・・・



腎臓をいたわる生活

腎臓内科医師

歳を重ねると徐々に腎機能は低下し、高齢になるほど慢性腎臓病になる可能性が高くなります。また、生活習慣病をお持ちの方はそのリスクが更に高くなり、進行すれば透析が必要になったり、脳卒中や心筋梗塞の原因にもなる重大な病気です。講座では腎臓病の治療や予防についてお話しますのでこの機会に腎臓をいたわって頂ければと思います。





出張！リハビリ健康教室！！

作業療法士・理学療法士

「健康寿命」という言葉をご存じですか？それは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を意味し、今、寿命を伸ばすだけでなく、いかに健康に過ごせる期間を伸ばすかに関心が高まっています。そして、健康寿命を阻害する最大の原因が、運動器の低下（足腰が弱ること）と言われています。私達と一緒に自宅で気軽にできる運動を習得し、健康寿命を伸ばしましょう！

予防リハビリテーションについて

理学療法士

「予防に勝る治療なし！」

この言葉のように、病はなってから治すのではなく、なる前に予防することが大切です。生活習慣病や脳卒中を予防するためには適度な運動、生活習慣の改善などが大切です。「一人で運動するのは難しい…。」「何をしたらいいのかわからない…。」そんな皆様にリハビリテーションの視点から運動方法や運動量、脳トレーニングなどをお伝えしたいと思います。この機会に正しい運動の知識を身につけ楽しい人生を送りましょう！！

肩こりの解消と予防について

理学療法士

肩こりとは、首の後ろから背中の上の方にかけての筋肉のつっぱり感やだるさ、時には痛みを伴う症状のことです。日本人の女性が体の不調で訴える自覚症状の中で最も多いとされています（国民生活基礎調査）。肩こりの原因として、姿勢や生活習慣が関与していると言われていています。講座では、リハビリテーションの観点から肩こりの解消と予防につながるような運動、生活習慣の改善についてお話します。

腰痛予防について

理学療法士

腰痛は、一生の中で90%以上の方が体験する整形外科の疾患です。腰痛の原因には脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニアなどがありますが、原因が分からないものがほとんどです。しかしながら、加齢・筋力低下・体重増加・骨量の低下・姿勢不良がある人は腰痛を起こしやすいことが分かっています。リハビリテーションの観点から腰痛とのつきあい方、治療体操をお教えします。腰痛に負けないハツラツとした生活を送れるよう是非ご参加下さい。

調子のいい膝になるために

理学療法士

変形性膝関節症は50歳ぐらいから年齢とともに頻度が増していきませんが、診断を受けていなくても膝の痛みを感じたことのある方は意外に多いのではないのでしょうか。

「関節が痛いと動きたくない」→「動かないと筋力が低下してくる」→「すると体力がなくなり活動性も低下してくる」といった悪循環に陥ります。要支援や要介護状態を予防していくためにも、自分の膝の状態を把握し、出来ることから始めることが大事です。講座では「膝の痛み・治療・運動」について詳しくお話します。

いつまでも安全に楽しく食べるために

言語聴覚士

高齢化が進む現代、病気や加齢により「飲み込み」に問題を抱えている人は少なくありません。飲み込みの障害（嚥下障害）は、肺炎を引き起こすきっかけとなります。最近、肺炎は死亡原因の第3位となり、特に高齢者にとってはとても怖い病気です。講座では、『いつまでも安全に楽しく食べる』ために、飲み込みの仕組みや簡単にできる飲み込みの運動、飲み込みの障害の予防等についてお話します。

転ばぬ先の智恵

作業療法士

人間は進化の中で直立二足歩行を始めました。なぜ直立二足歩行を始めたのか？という説はいろいろありますが、はっきりとしていることは「二足歩行を行う上で、転倒という危険は避けることが出来ない」ということです。日本における主な寝たきりの原因として脳卒中、老衰、転倒・骨折が上げられています。講座では、転倒を起こしにくい体の作り方や歩き方、また環境整備についてリハビリの視点に立ってお話します。

楽々ウォーキング講座

作業療法士

最近、趣味にウォーキングを挙げる方が多くなってきました。しかし、皆様はご存じでしょうか？ウォーキングの本当の力を！筋力アップだけでないウォーキングの力を私たちと共に体験してみましよう。

身体が動く仕組みとケガの予防

理学療法士

若年者ではスポーツなどの激しい運動によって、高齢者では日常生活での活動やちょっとした転倒などがケガに繋がる場合があります。しかし、筋肉と骨の関係から身体がどのように動いているのかを知ることでケガを予防することができます。講座では、身体が動く仕組みを実技を交えてお話します。

カルシウムで元気で長生き

管理栄養士

骨粗鬆症とは、骨の内部がスカスカになって、骨折しやすくなる病気のことです。国民健康・栄養調査によると、骨粗鬆症に繋がるカルシウムの摂取量は、ほとんどの世代で、推奨される摂取量を下回っています。健康に気を付けている方が増えている現在においても、充分量のカルシウムを摂取するのが難しいことがわかります。

骨粗鬆症を予防・治療するためには、何よりも食生活の改善が重要になります。講座では予防・改善のために、カルシウムの摂取の仕方について、どのように食品を摂ったら良いか等について詳しくお話します。



病院は怖い場所ではないですよ！
病院と上手にお付き合いしましょう！



病院へ行こう

医師

病院にはどのような時に行きますか？おなかが痛くなったり、熱が出たりすれば行きますが、なるべく元気で長生きするためにはどう病院を利用するのが好ましいのでしょうか。

病院へ行くタイミング、受診の仕方や、相談の仕方など具体的にお話します。

あなたの生活を守る健康診断～健診のススメ～

看護師・放射線技師

当院では2011年に健診センターを開設し、地域の方々にご利用頂いています。健康診断を受けることの良い点は、以下のようなことが挙げられます。

- 1、早期に病気を見つけ、早期に治療する事が出来る。
- 2、医療費や治療期間が少なく済む可能性がある。
- 3、自分の身体の事がわかり、気をつけるべき課題が明確になる。
- 4、日常・食生活を見直し改善することで、病気を防ぐことができる。

講座では健康診断の実際と、年に一度身体の点検を行い、日常生活・食生活の見直しをすることの重要性をお話します。

薬（クスリ）を反対に読むと「リスク」となります。薬の正しい使い方を学びましょう！

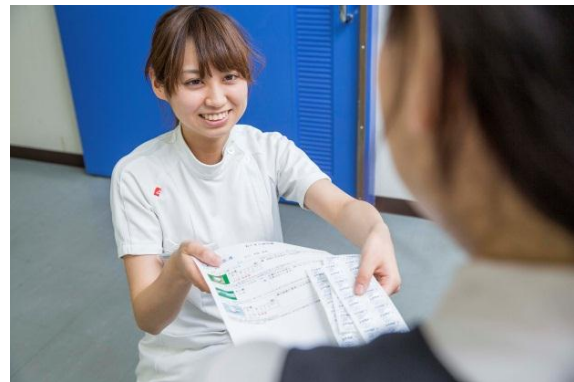


薬物乱用について～大人にも知ってもらいたい～

薬剤師

昨今、大麻、覚醒剤、危険ドラッグなどの薬物乱用が度々問題となっています。これまで地方ではあまり問題とならないものでしたが、インターネットの普及により、どこに住んでいても遭遇する身近な問題となってきました。特に発育過程にある未成年者の薬物乱用は、今後の人生を狂わす大きな問題です。現在、学校薬剤師として中学生向けに「薬物乱用防止教室」を毎年開催しています。その内容（薬物依存や耐性なども）を是非大人の皆さんにも知ってもらい、大切な子供達を地域で守れるよう取り組んでいくことができると考えています。

尚、私達大人が医療機関からもらうお薬を不適切に使用した場合も薬物乱用となりますのでご注意を！



お薬の正しい飲み方（使い方）について

薬剤師

これまでにお薬を飲み忘れてたり、決められたタイミング（食後・食前など）で飲まなかったり、水や白湯（さゆ）以外の飲物で飲まれた経験はありませんか？お薬には、各々決められた飲み方があります。それは、「お薬の効果を高めるため」であったり、「お薬による副作用を防ぐため」であったりします。

講座では、私たち薬剤師が「お薬の正しい飲み方（使い方）について」わかりやすく解説致します。また、個別の相談にもお答えします。

タバコの及ぼす害について

～望まない受動喫煙をなくそう～

薬剤師

2020年東京オリンピックが開催されますが、その開催地東京において「受動喫煙」が問題となっています。日本は先進国の中でも「禁煙後進国」と言われ、禁煙がなかなか進んでいないのが実情です。喫煙される方の健康被害だけでなく、子供さんをはじめ、ご家族や周りの方への悪影響（受動喫煙による健康被害）についても知っていただき、この「受動喫煙」を少しでも減らすための一助になればと考えています。

ご自宅では皆さんが頼りです。
もしもの時の為に聴いてみませんか？



食中毒に気をつけましょう

臨床検査技師

厚生労働省によりますと食中毒になる患者さんは毎年2万人から5万人と言われています。原因は大きく分けて、「細菌」「ウイルス」「自然毒」などがありますが、もっとも多いのは細菌性のもので、なかでもサルモネラ菌や腸炎ビブリオによるものが多くを占めます。また肝疾患や免疫機能が低下した人が摂取したり、海岸で怪我をして傷口から感染してしまうと重症化してしまう恐ろしい細菌もいます。講座では、食中毒が「どのように発生するのか」、「食中毒になった時の症状」、「家庭でできる予防法」についてお話します。

身近なものをつかった応急処置

看護師

「転倒し出血した」、「骨が折れているかもしれない」といったいざという時、医療者が近くにいるならすぐに応急処置を受けることができますが、ほとんどの場合まずは家族や周囲の方が対応することになります。そこで病院を受診するまでの間どのように対応したらいいのか？判断に困る状況での応急処置の方法を実演しながらお話します。またご家庭にある身近なもので代用できる事例も紹介したいと思います。

「最期、人生をどのように過ごしたいか？」
自分の思いを家族へ伝えたことはありますか？



最期まで自分らしく

医師

人は必ず、いつの日か最期の時を迎えます。

「自分はどんな最期を迎えたいのか」「ご家族が“がん”といわれたらどうしてあげれば良いのか」などを考えたことがありますか？
病院は病気を治すところですが、どうしても治すことができない患者さんもおられます。そのような場合、患者さんやご家族の希望にそった最期の迎え方について病院でも考えています。皆さんも一度そのようなことを考えてみてはいかがでしょうか？

あなたが望む医療って？～いのちは誰のもの？～

事前指定書プロジェクトメンバー

寝たきりとなって、家族とのコミュニケーションもままならない状況になったときを想像したことはありますか？そんなときにあなた自身はどのように過ごしたいと考えますか？

治療には患者さん・家族と医療者とのコミュニケーションが大変重要で、病状が変化する度に治療方針の確認を行っていきます。その際、家族は患者本人にどのような治療を選択してあげればよいのか大変悩まなければなりません。そこで実体験をもとに、それを解決する案をご紹介します。あなただけでなく、家族にとっても有用な話です。

自分の物語を書いてみませんか？

～自分史のすすめ～

医療相談員

皆さんは自分の人生を振り返ったことはありますか？皆さんの人生には、山あり谷あり、いろんなことがあったと思います。この機会に一度立ち止まり、自分の物語（自分史）について考えてみるのはいかがでしょうか？講座では、自分史作成ボランティアの経験をもとに、自分史についてご紹介します。



医師や認定看護師、セラピストが日頃の疑問
にお答えし、わかりやすく解説いたします。



褥瘡について

外科医師

医療・介護従事者向けに褥瘡の発生から、治療までをわかりやすくお話します。

高齢者の排泄ケアについて

皮膚・排泄ケア認定看護師

医療・介護従事者向けの講座です。排泄の基本的な内容から、現場の実際の状況に即した対応方法をわかりやすく説明します。

看取りについて

緩和ケア認定看護師

緩和ケアとは病気の治癒を目的としたものではなく、さまざまな苦痛を取り除き、患者様とご家族にとって、可能な限りその人らしく快適な生活を送れるようにするケアのことです。緩和ケアとは何かを知っていただくことで、自分はどのように生きたいか、最期を迎えたいか、家族ががんと言われたら、あるいは余命を告げられたらどうするか。そんなことを一人ひとりが健康なうちから考えられるようになったらいいなと思います。

食事介助のコツと嚥下練習のコツ

言語聴覚士

食事介助のコツとして、飲み込みの障害（嚥下障害）がある方への食事介助の方法を模擬体験を交えて、また、嚥下練習のコツとして、嚥下体操や口腔ケア、飲み込みの機能維持のための簡便な練習方法をご説明します。

認知症患者に対するケアとリハビリテーション

作業療法士

日々の仕事や生活など認知症の人と接している中で、「私たちの行っているケア（リハビリ）は本当に良かったのか？」など疑問、不安に思うことはありませんか？近年、認知症に対する対策、政策が様々な所、分野で議論されていますが、それらの基本は、「認知症を正しく理解する」そして認知症を患ってしまった方の「人間尊重」の視点ではないでしょうか？

ここでは、認知症に対するケアとリハビリテーションについて私自身のセラピスト（作業療法士）として、そして家族としての経験を通じて皆さんと共に考える機会になればと思っています。

体に優しい介護の仕方

作業療法士

「よいしょ！！」、「どっこいしょ！！」・・・。
患者さんや利用者さんを介護する時に「掛け声」をかけていませんか？このような掛け声が必要ということは、介助者がかなりの力を必要としていることにはならないでしょうか？

現在、介護職で腰痛に悩む人はとても多く、2013年度国は20年ぶりに腰痛予防対策指針を見直しました。ここでは、①人の動きと体の仕組み、②福祉用具などの道具の視点から、より安楽な介護技術を実演を交えて行います。自らの体に負担をかけない介助方法は、患者さんや利用者さんにとっても快適で優しい介助であると言えます。体に優しい介護の仕方を身につけませんか？



講座の様子



福祉会やサロン



介護事業所



小学校



各種団体の会合



中学校

地域の福祉会やサロン、各種団体、学校など様々な方々からご依頼を頂いております。また、講座ではスライドや実技を使って皆さんに分かりやすくご説明いたします。



1

ご希望の内容・日時・場所を担当者までご連絡下さい

2

担当職員と講座の日時を調整し、当日の打ち合わせを行います

3

講座開催

(お願い)

開催日が決まりましたらできるだけ早くご連絡をお願い致します。
できれば開催日の1ヵ月前くらいにご相談頂けると助かります。

まずはお電話を！

0964-53-1656

済生会みすみ病院 地域連携室

お気軽にご相談下さい！



小旅行に健康講座を+(プラス)して健康増進を図りませんか？

済生会みすみ病院



健康講座

のご案内



当院は宇城市三角町ある病院です。

開院当初から、保健予防活動の一環として、健康講座を延べ600回以上開催して参りました。

当院スタッフが、分かりやすく病気予防・健康増進に関するお話をさせていただきますので、団体で天草方面にお越しの際は是非ご利用下さい。(講座は無料です)

★ある団体様のスケジュール(例)

朝、バスで天草方面へ出発

10:00～11:00 済生会みすみ病院にて健康講座を受講

終了後、上天草市のホテルへ(お食事、お風呂、観光など)

講師紹介



名誉院長

藤岡 正導

専門/脳神経外科

経歴/済生会熊本病院 副院長

講座名「脳卒中と認知症で寝たきりにならないために」



院長

庄野 弘幸

専門/循環器内科

経歴/済生会熊本病院 循環器内科 副部長

講座名「血圧と脈」

出前・健康講座 (SCHOOL版) のご案内

済生会みすみ病院では、スタッフが地域に出向いて、健康に関する講座を開催しています。そしてこの度、学校向けの講座を始めました！！



講座メニュー

講座は
無料です♪

- 何のために勉強するのですか？ (名誉院長)
- この地域を支えていくのは君たちだ！ (院長)
- 大朗先生とがん～健康と命の大切さについて～ (医師)
- がんについて (緩和ケア認定看護師)
- 手洗いマスター養成講座 (感染管理認定看護師)
- あなたにもできる人命救助～救急蘇生法・AEDについて～ (看護師)
- 喫煙の影響と生活習慣病 (臨床検査技師)
- 自分のからだを見てみよう～身体が動く、仕組みとケガの予防～
- 子供達の体力低下～運動機能の二極化といま必要な取り組み～
(理学療法士)
- ダメ！好き嫌い 病気へのカウントダウン (管理栄養士)
- 私の履歴書 (職業講話)
(医師、看護師、薬剤師、臨床・放射線検査技師、理学・作業療法士
言語聴覚士、管理栄養士、社会福祉士など)

講座の様子



上記以外の内容もお気軽にご相談下さい

(連絡先) **0964-53-1656**

44

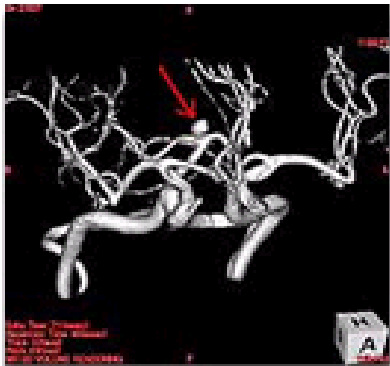
☆担当：地域連携室 (総合受付内) までご相談ください。
(講座内容、日時等のご希望を伺います)



済生会みすみ病院 脳ドックのご案内

脳卒中の患者数は年々増え続けており、現在、がん、心臓病を超えて断とつの1位です。また、寝たきりになる原因の4割が脳卒中です。脳ドックは脳卒中の原因を早期に発見し、発症を予防することを目的とします。また脳腫瘍の有無や、認知症の可能性も調べます。

- くも膜下出血の原因となる脳動脈瘤の有無を確認します。
- 脳卒中の主因である動脈硬化の状態を調べます。
- 脳出血発症の危険性を調べます。
- 脳腫瘍の有無を確認します。
- 認知症の発生を予測します。



MRAにて発見された脳動脈瘤

実施日

毎週水曜日の午後(予約制)

料金

32,400円(税込)

所要時間

2~3時間(説明まで含む)

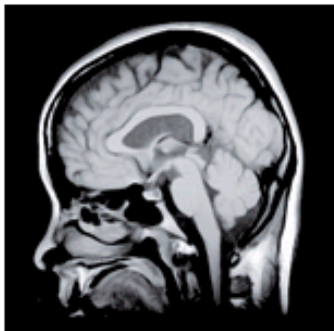
内容

- ①MRI(MRA)検査
- ②頸部血管超音波検査
- ③認知機能検査
- ④脳神経外科専門医による診察

と結果説明

【MRI検査とMRA検査】

MRIと言う機械で脳の断層写真(図1)と血管像(図2)を作り出します。図1をMRI検査、図2をMRA検査としますが、いずれも体に針を刺すことなく、またレントゲンも使用しない全く安全な検査です。



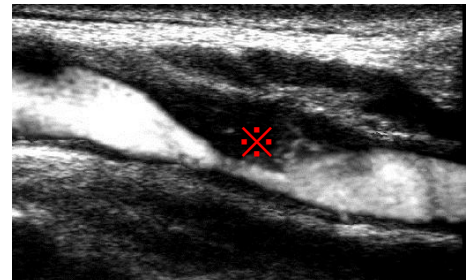
MRI 図1



MRA 図2

【頸部血管超音波検査】

頸部の皮膚に器械を軽く当てるだけで血管内部の様子がよくわかります。図3では血管の内部が大きくもりあがっており(※)、動脈硬化が進んでいることが分かります。



頸部血管超音波 図3

ご予約・お問い合わせ 0964-53-1617(健診センター)

45



活動・社会参加特化型通所リハビリ 済生会みすみ病院 通所リハビリセンター コンパス

・コンパスは、利用者みなさんの

- ①主体性(やる気)を支援します！
- ②自立した生活と自己決定(自立と自律)を支援します！
- ③社会とのつながり(社会参加)を支援します！



高知県発祥いきいき100歳体操
(高い筋力アップ効果が期待
できます!!)

・利用可能な方

要介護もしくは要支援の認定を受けられた方で、
宇城市(三角町・不知火町)・上天草市(大矢野町)・宇土市(一部)にお
住まいの方 * 要支援の方は短時間のご利用になります。

・コンパスライフ(1日の流れ)

- 9:20 通所リハビリ到着
- 9:30 健康チェック
- 10:00 セレクトプラン①
- 11:00 いきいき100歳体操
- 12:00 昼食
- 13:00 セレクトプラン②
- 14:00 セレクトプラン③
- 15:00 コーヒータイム
1日の振り返り
- 15:40 帰宅

コンパスでは、いくつかのセレクトプランの中
から、利用者ご自身がやりたい活動を選び
1日のスケジュールを決めています。
* 下記はセレクトプランの一例です。



簡単料理教室



歩行練習



マシントレーニング



コンパス農園



し・ご・と(洗車)



手工芸
などなど



季節行事(門松作り・流しそうめんなど)

(連絡先)
通所リハビリテーションセンター コンパス
Tel 0964-53-1611(病院代表)
0964-53-1633(直通)

担当まで

交通のご案内

◆アクセス方法



◆車でお越しの方

宇土方向(国道57号線)からお越しの方



①の交差点
1号橋方面に右折せず直進。
戸馳大橋手前の標識を左折。



②の交差点
約300m直進し、
②の交差点左折。
(標識が目印です)

③の三叉路
約400m直進し
(途中踏切あり)、
③の三叉路を左折。
(標識が目印です)

約800m道なりに走向。
緑に囲まれた白とブルーの看板が目印の建物です。

松橋方向(国道266号線)からお越しの方



①の交差点
戸馳大橋通過後、
標識を右折。

◆バスでお越しの方

九州産交三角営業所よりバスで約10分。
※九州産交松橋営業所、大矢野物産館より直通バス有り。

◆JRでお越しの方

JR三角線 波多浦駅より徒歩約15分



改訂／2018年7月

発行者／庄野 弘幸

作成編集／済生会みすみ病院 地域連携室

発行所／社会福祉法人^{恩賜財団}済生会みすみ病院

病院代表／TEL : 0964-53-1611 FAX : 0964-53-1618

総合受付／TEL : 0964-53-1656 FAX : 0964-53-1657

ホームページ／<http://www.sk-misumi.jp>